



# ဂိုဏ်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အမိန့်ပညတ်ချက်များ

ဆွေးနွေးမည့် ပညာရှင်

အလ်ဟားဂျီ ဟာဖိဇ် မော်လာနာ ကာရီ မုဖ်သီ မုဟမ္မဒ် အာစွင်းမ်

(နဒ်ဝီအဗ္ဗလ်ဟစနီ၊ မဇ္ဈာဟောရီ)

ဂျာမေအသွလ်ကောင်ဆရစ်လ် အစ္စလာမီယာဟ် (မြစ်ငယ်)

ဟဒီးဆ် အတန်းပြဆရာ

ဂျာမေအဟ် အတ်စ်မားအ် အလ်စ္စလာမီယာ

ပညာရေးရှုရာ

မဒ်ရစဟ်ရဟ်မာနီယာ လေ့သဟ်ဖီဇ္ဇလ်ကုရ်အာန်

ပညာရေးမှူး

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ဒီးနံသာသနာနှင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု

ငါးပွင့်တစ်ခိုင် သာသနာ့မဏ္ဍိုင်

ဒီးနံ(သာသနာ)ကို အချက်(၅)ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- ၁။ အီမာန်၊ အကီဒဟ် (ယုံကြည်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သည့်)ကဏ္ဍ
- ၂။ အေဗာဒသ် (ခဝပ်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သည့်)ကဏ္ဍ
- ၃။ မုအာမလသ် (အပေးအယူနှင့်သက်ဆိုင်သည့်)ကဏ္ဍ
- ၄။ မုအာရှရသ် (လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့်)ကဏ္ဍ
- ၅။ အခ်လားက် (ကိုယ့်ကျင့်တရားနှင့်သက်ဆိုင်သည့်)ကဏ္ဍ

အီမာန် (ယုံကြည်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သည့်) ကဏ္ဍ

အီမာန်(ယုံကြည်ချက်)ဆိုသည်မှာ နှလုံးသားနှင့်ရင်း၍ ပြုရသည့်ကဏ္ဍဖြစ်သည်။ ယုံကြည်ချက်မှား နေပါက ကျန်မဏ္ဍိုင်များတွင် မည်မျှပင်ကောင်းနေစေကာမူ အချိုးအနီးသာဖြစ်မည်။

အီမာန်၏တစ်ဝက် (သို့) သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု

လူသားတိုင်း၊ သာသနာဝင်တိုင်းသည် သန့်ရှင်းမှုကိုနှစ်သက်ကြသည်ဖြစ်ရာ အစ္စလာမ်သာသနာ တော်သည်လည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို အထူးလိုလားသော သာသနာဖြစ်သည်။

ကျမ်းတော်မြတ်ကုရ်အာန်တွင် "အရှင်မြတ်သည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုပြုသူများကို လွန်စွာနှစ်သက် တော်မူသည်"ဟု မိန့်ထားသည်။

📖 စူရဟ်ဗကရဟ် ၊ အာယသ် (၂၂၂)

"သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုသည် ယုံကြည်ခြင်း၏ တစ်ဝက်ဖြစ်သည်"ဟုနှစ်ဘဝသခင်ﷺ ကလည်း မိန့်မှာ ထားပါသည်။

📖 မွတ်စ်လင်မ်ကျမ်း၊ ဝိုဇူ၏ထွဋ်မြတ်ခြင်းကဏ္ဍ၊ဟဒီးဆ်နံပတ်(၂၂၃)

### သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု၏ အဆင့်များ

အစ္စလာမ့်သာသနာတော်တွင် သန့်ရှင်းမှု၏ အဆင့်(၄)ဆင့်ရှိသည်ဟု ဟဇရသ်မော်လာနာ အရှ်ရဖ် အလီ(ထာနဝီ) رحمه الله သခင်ကြီးမိန့်ထားသည်။

၁။ ရုပ်ပိုင်းကို မသန့်သောအရာများမှ သန့်ရှင်းမှုပြုခြင်း

၂။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအား ဒုစရိုက်အပေါင်းမှ သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း။

၃။ မိမိ၏ နာမ်ပိုင်းကို နိမ့်ကျသောအကျင့်ဆိုးများ၊ ကိလေသာများမှ သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း။

၄။ မိမိနှလုံးသားကို အရှင်မြတ်မှအပ အခြားများကိုနေရာပေးခြင်းမှ သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း။

### သန့်ရှင်းမှုရယူခြင်း၏ အနှစ်သာရများ

အလုံးစုံသော သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုများ ရယူလိုက်ခြင်းဖြင့် လူသား၏ ရုပ်ပိုင်း၊ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများအားလုံးတို့သည် အလင်းခ သွားမည်။ ဟဒယနှလုံး ချွင်းပြုံးလာမည်။ အတွေးအခေါ်များ သန့်စင်မွန်မြတ်လာမည်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းများ ကင်းဝေးပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှုရရှိလာမည်။

📖(အဟ်ကားမေ့အစ္စလာမ် - စာ(၂၂))

### ဂိုစွလ်(ရေချိုးခြင်း)၏ ဖရိမ်များ

"အသင်တို့ ကိုယ်မသန့်ဖြစ်ပါက စနစ်တကျ သန့်ပြန်မှုရယူလိုက်ပါ။"

📖စူရဟ်မာအေဒဟ် (၄-၅)

### ရေချိုးရာတွင် ဖရိမ် (၃)ချက်ရှိပါသည်။

(၁) နှုတ်ကျင်းခြင်း။ (လည်ချောင်းအရင်းထိရောက်စေရမည်။) ရှိဇာဖြင့်ရှိနေစဉ် ဂရုစိုက်ရန်။

📖(ရှာမီကျမ်း၊ အတွဲ ၁၊ စာမျက်နှာ ၄၂၃၊ ဂိုစွလ်အခန်း)

(၂) နှာခေါင်းတွင်းသို့ ရေသွင်းဆေးခြင်း။ (နှာတွင်းအရိုးနုထိ) ရှိဇာဖြင့်ရှိနေစဉ် ဂရုစိုက်ရန်။

📖(ရှာမီကျမ်း၊ အတွဲ ၁၊ စာမျက်နှာ ၄၂၃၊ ဂိုစွလ်အခန်း)

(၃) တစ်ကိုယ်လုံးကို နေရာလပ်မကျန်အောင် ရေလောင်းချိုးခြင်း။

📖(ရှာမီကျမ်း၊ အတွဲ ၁၊ စာမျက်နှာ ၄၂၃၊ ဂိုစွလ်အခန်း)

စွန့်သနည်းကျ ဂိုဏ်းပြုခြင်း

- (၁) သန့်ရှင်းမှုရယူရန် ရည်စူးခြင်း။
- (၂) ဦးစွာလက်နှစ်ဖက်ကို လက်ကောက်ဝတ်အပါအဝင်ဆေးခြင်း။
- (၃) အရှက်အင်္ဂါကို ဆေးကြောခြင်း။
- (၄) အညစ်အကြေးလူးထိသော နေရာများကို ဆေးကြောခြင်း
- (၅) ဝိဇ္ဇာပြုလုပ်ခြင်း
- (၆) သုံးကြိမ်သုံးခါ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ရေလောင်းချိုးခြင်း။ ဦးစွာပထမ ဦးခေါင်းပေါ်၊ ပြီးနောက် ညာဘက်ပခုံး၊ ပြီးနောက် ဘယ်ဘက် ပခုံးပေါ်တွင် လောင်းချိုးခြင်း။
- (၇) ရေအလွယ်တကူမရောက်နိုင်သည့် အစိတ်အပိုင်းများကိုလက်ဖြင့်ပွတ်သပ်ပြီး ရေရောက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

ဂိုဏ်း ဖရံထိုက်စေသော အချက်များ

- (၁) ယာဂစိတ်ပြင်းထန်စွာဖြင့် မနီ(သုက်ရည်)ထွက်သွားခြင်း
- (၂) အိပ်ပျော်နေစဉ် အိပ်မက်တွင် သုက်လွှတ်ခြင်း
- (၃) အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးပေါင်းသင်းဆက်ဆံလိုက်ခြင်း
- (၄) အမျိုးသမီးများ ဟိုင်ဇ်(ဓမ္မတာရာသီသွေးကာလ)ပြီးဆုံးသွားခြင်း
- (၅) နိဗ္ဗာန် (သားဖွားသွေးကာလ)ပြီးဆုံးသွားခြင်း

မဏီ ၊ မဇီ ၊ ဝဒီ

မဏီ - အိပ်နေစဉ် (သို့) နိုးကြားလျက်ရှိနေစဉ် ရာဂစိတ်ထက်သန်ပြီး စိတ်ဆန္ဒပြီးပြည့်ကာ ထွက်လာသောအဖြူပျစ်ရောင်အရည်ကိုခေါ်ဆိုသည်။ 'မဏီ'ထွက်ပြီးလျှင် ရာဂဆန္ဒလျော့ကျသွားသည်။

မဇီ - (ကျသော အရည်ကြည်) အမျိုးသမီးနှင့်ဖက်လည်းတခင်းနေထိုင်၍ဖြစ်စေ၊ စဉ်းစားတွေးတော စိတ်ကူးမိသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အများသောအားဖြင့် ထွက်လေ့ရှိသည်။

မဇ္ဈိမဇာတိကုတ္တုပြားပြားသိရန်မှာ -

မဇ္ဈိမသုတ်ရည်ထွက်လာပြီးနောက် ရာဂဆန္ဒလျော့ကျသွားပြီး

မဇ္ဈိမသုတ်ရည်ထွက်လာပါက ရာဂဆန္ဒပိုမိုပြင်းပြလာမည်။

ဝဒီ - ကျင်ငယ်စွန့်ပြီးနောက် အများသောအားဖြင့် ထွက်လေ့ရှိသည့် အဖြူပြစ်ရည်။

📖 (သွဟ်ဖသွလ် ဖုကဟား - (အတွဲ-(၁)၊ စာ(၂၇))

ဂိုစွလ်ရေချိုးခြင်း စွန့်သိပ်ဖြစ်စေသော အချိန်များ

(၁) ဂျိုမုအဟ်နမားဇ်အတွက်

(၂) အီးဒ်နမားဇ်အတွက်

(၃) အိဟ်ရာမ်ဝတ်ရုံခြံရန်အတွက်

ဂိုစွလ်ရေချိုးခြင်း မွတ်စံသဟဗ်ဖြစ်စေသောအချက်များ

(၁) သန့်ပြန့်နေစဉ် အစွလာမ်လက်ခံခြင်း

(၂) အသက်အရ အရွယ်ရောက်သွားခြင်း

(၃) သေသူကို ရေချိုးပေးပြီးသည့်နောက်

(၄) မက္ကာရွှေမြို့တော်၊ မဒီနာရွှေမြို့တော်သို့ဝင်ရောက်ရန်

(၅) နေကြတ်၊လကြတ်နမားဇ်များ ဝတ်ပြုရန်

📖 အလ်ဖိက်ဟုလ်မုယစွရ် အတွဲ(၁)၊စာ(၄၇)

## ရေချိုးခြင်း၏ အနှစ်သာရများ

### မနီထွက်ပြီးနောက် ရေချိုးခြင်း

မနီသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှ စီးဆင်းလာသည်။ "မြေကြီး၏ အဆီအနှစ်ဖြင့် လူသားကို ငါအရှင် မြတ်က ဖန်ဆင်းထားသည်" လည်းကျမ်းတော်မြတ်တွင် အတိအလင်းလာရှိထားသည်။

မနီသည်လူ့ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အနှစ်ဖြစ်သည်။ ထိုအနှစ်သည် ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင် လည်ပတ်လာပြီး ကျောရိုးမှတစ်ဆင့် အောက်အင်္ဂါမှဆင်းသက်သွားသည်။ ထိုသို့ထွက်သွားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပင်ပန်း နှမ်းလျပြီး ပျင်းရိလာမည်။ ရေချိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည် လန်းဆန်းလာပေမည်။

ထို့ကြောင့် ဟဇရတ်အဗူဇရ် رضي الله عنه သခင်က ဂိုဏ်း(ရေချိုးပြီးသောအခါ) "ခန္ဓာပေါ်တွင် တင်ရှိနေသော တောင်တစ်လုံးကို ချလိုက်ရဘိအလား ပေါ့ပါးသွားသလို ခံစားရပြီ" ဟု မိန့်ဆိုထားသည်။

### တစ်ကိုယ်လုံးကို ရေလောင်းချိုးခြင်း

ခန္ဓာဗေဒပညာရှင်များ၏ လေ့လာသုံးသပ်ချက်အရ မနီထွက်သောအခါ လူသား၏ ချွေးပေါက်ငယ် လေးများသည် ပွင့်လာသည်။ ချွေးပေါက်ငယ်များပွင့်သွားသောကြောင့် ယင်းတို့အပေါ်ပိတ်ဆို့နေသော ချေးများ၊ ဥပါဒ်ဖြစ်စေမည့် ပိုးမွှားများသည် ခန္ဓာပေါ်တက်လာမည်။ တစ်ကိုယ်လုံးရေချိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် ရှိသမျှသော ချေးများ ပိုးမွှားများသည် အလိုအလျောက် ပပျောက်သွားမည်။

📖 (အဟ်ကားမေ့အစ္စလာမ်၊ စာ ၃၈)

နာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်အတွင်း ရေမရောက်ရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် ထိုအစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုထဲသို့ ရေသွင်းဆေး ကြောခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။

### ရာသီသွေးဆင်းပြီး ရေချိုးခြင်း

ရာသီသွေးဆိုသည်မှာ မသန့်သောအရာဖြစ်ကြောင်း ကျမ်းတော်မြတ်ကုရ်အာန်တွင် မိန့်ဆိုထားသည်။ ဤသို့မသန့်သောအရာပေါ်လာခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာလည်းမသန့်ဖြစ်သွားပြီး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကြည်သာမှုလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သိမ်မွေ့လွန်းသည့် အကြောအချဉ်များသည် လည်း ရာသီသွေးဆင်းသက်ခြင်းဖြင့် ချဉ်နဲ့သွားတတ်သည်။

ရေချိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်း၊ နာမ်ပိုင်းသန့်ပြန့်မှုရရှိလာပြီး အကြောအချဉ်များပြန်လည် သန့်မာလာ

ကာ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးလည်း လန်းဆန်းသွားပေမည်။

